

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Салимгареева Г.З.



Меню на 17.11.2021 г

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей, для обуч-ся нач.классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическ ая ценность, ккал
131,79	Плов из мяса птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Сок фруктовый в индивид. упаковке 0,2 л.	200	1	0,2	20,2	92
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	730	19,85	24,13	102,84	714,82

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
131,79	Плов из мяса птицы	200	16,90	15,56	41,44	399,78
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	450	20,90	16,06	78,92	569,68

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
131,79	Плов из мяса птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
	Сок фруктовый в индивид. упаковке 0,2 л.	200	1	0,2	20,2	92
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	720	18,25	23,93	91,84	662,82

Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
96,19	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	700_40	24,44	21,11	108,48	720,01

Повар  Янгирова Г.Р./



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Салимгареева Г.З.

Меню на 17.11.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Принем пищи	Наименование изделий (блюдо)	выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	200/5	6,7	9,8	27,1	229	0,23	311,00
	чай с молоком	150	200	3,0	3,1	17,9	109	0,52	692
	бутерброд с сыром	40/10	40/15	6,9	3,5	22,00	160	0,04	3,00
	Итого на завтрак		457,5	16,6	16,4	67,0	492,00	0,79	
Обед	Салат витаминный	40	60	0,9	2,7	6,5	53,00	3,78	40,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	2,20	2,1	15,1	86,00	5,28	140,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	200/5	11,20	7	48,2	296,00	0	
	Котлеты куриные	76	76	10,8	17	12,60	248	0,83	
	Желе из концентрата на плодово-ягодных	150	200	0,00	0,00	10,0	119,00	0,00	648,00
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0,00	
	Итого на обед		720	29,45	29,46	115,21	628,52	8,89	
Полдник	Ватрушки с творогом	50	70	8,10	5,1	27,6	191,00	0,04	741,00
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,40	1,10	11,30	59,00	0,26	ТТК № 12
	Итого на полдник		280	9,5	6,20	38,90	250,00	0,30	
Итого за день				51,25	68,76	219,21	1676,52	21,16	

Повар  /Асылбаева А.Н./